

## Keine Angst vor Prüfungsängsten! Die Beteiligung des Körpers am Lernprozess am Beispiel von Prüfungsängsten und Lernblockaden

Wolf, Gertrud

Veröffentlichungsversion / Published Version  
Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:  
W. Bertelsmann Verlag

### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Wolf, G. (2014). Keine Angst vor Prüfungsängsten! Die Beteiligung des Körpers am Lernprozess am Beispiel von Prüfungsängsten und Lernblockaden. *Forum Erwachsenenbildung: die evangelische Zeitschrift für Bildung im Lebenslauf*, 1, 47-49. <https://doi.org/10.3278/FEB1401W047>

### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more Information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



## Keine Angst vor Prüfungsängsten!

### Die Beteiligung des Körpers am Lernprozess am Beispiel von Prüfungsängsten und Lernblockaden

von: Wolf, Gertrud

DOI: 10.3278/FEB1401W047

Erscheinungsjahr: 2014

Seiten 47 - 49

**Schlagnworte:** Lernen, Lernprozesse

Wohl kaum eine Tätigkeit scheint dem Geist so nahe wie das Lernen - außer natürlich dem Denken selbst. Dem Lernen, als rein geistiger Tätigkeit, musste der Körper lange Zeit als lästiges fleischliches Beiwerk erscheinen, das den leichten Lernfluss behindert und dadurch schwerfällig macht. Kein Wunder also, dass Lernsituationen allerhand körperliche Symptome hervorrufen können: Wem ist nicht schon als Schüler das Herz in die Hose gerutscht, wenn er an die Tafel gerufen wurde? Schweißausbrüche und Magenverstimmungen vor Prüfungssituationen dürfte wohl auch jeder kennen. Aber vielleicht auch erleichterndes Aufatmen, wenn's mal gut gegangen ist, Kribbeln und freudige Erregung, wenn man nach einer guten Leistung Lob erwarten darf...

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:



Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Zitiervorschlag

Wolf, G.: Keine Angst vor Prüfungsängsten Die Beteiligung des Körpers am Lernprozess am Beispiel von Prüfungsängsten und Lernblockaden. In: forum erwachsenenbildung 01/2014. Wohlbefinden durch spirituelle Kompetenz, S. 47-49, Bielefeld 2014. DOI: 10.3278/

## Distance Learning

## Keine Angst vor Prüfungsängsten!

## Die Beteiligung des Körpers am Lernprozess am Beispiel von Prüfungsängsten und Lernblockaden

Wohl kaum eine Tätigkeit scheint dem Geist so nahe wie das Lernen – außer natürlich dem Denken selbst. Dem Lernen, als rein geistiger Tätigkeit, musste der Körper lange Zeit als lästiges fleischliches Beiwerk erscheinen, das den leichten Lernfluss behindert und dadurch schwerfällig macht. Kein Wunder also, dass Lernsituationen allerhand körperliche Symptome hervorrufen können: Wem ist nicht schon als Schüler das Herz in die Hose gerutscht, wenn er an die Tafel gerufen wurde? Schweißausbrüche und Magenverstimmungen vor Prüfungssituationen dürfte wohl auch jeder kennen. Aber vielleicht auch erleichterndes Aufatmen, wenn's mal gut gegangen ist, Kribbeln und freudige Erregung, wenn man nach einer guten Leistung Lob erwarten darf. Wenn es um die Beteiligung des Körpers am Lernprozess geht, sind viele Pädagogen hilflos. Ein Bereich, der ohne die Berücksichtigung körperlicher Aspekte jedoch nicht auskommt, ist z. B. der Umgang mit Lern- und Prüfungsängsten.

## Ein Fallbeispiel

Leon P. ist eigentlich ein Vorbild. Der 22-Jährige hat als Einziger von vier Geschwistern Abitur gemacht und ein Studium aufgenommen. Er ist intelligent, höflich, sehr gepflegt, belesen, gebildet, interessiert, charmant, fleißig. Doch seine Unikarriere droht zu scheitern – denn Leon entwickelt im zweiten Semester massive Prüfungsängste. Vor allem Referate und mündliche Prüfungen machen ihm so zu schaffen, dass er völlig blockiert. Am Anfang ist es nur ein Gefühl des Unwohlseins, wie ein leichter Anflug von Übelkeit, ein kaum merkliches Zittern in den Beinen, das ihn davon abhält, ein Referatsthema zu übernehmen. Er schiebt es auf das Veranstaltungsthema und wechselt das Seminar. Er schließt sich einer Referatsgruppe an, aber je näher der Vortragstermin rückt, desto mulmiger wird ihm. Immer öfter wird ihm morgens übel, er fühlt sich der Uni nicht mehr gewachsen, schließlich will er das Studium aufgeben und hofft darauf, mit einem Fernstudium um die unangenehme Konfrontation mit seinen Ängsten herumzukommen. Eines Tages liegen die Einschreibeunterlagen vor ihm auf dem Tisch, und er blättert die Papiere entschlossen durch. Beim Ausfüllen der Formulare beschleicht Leon jedoch ein unangenehmes Gefühl: Was wird sein, wenn er in eine mündliche Prüfung muss? Und schon ist sie wieder da – die Angst zu versagen.

## Die Angst vor der Angst

Was kann man wirklich tun, wenn jemand unter Prüfungsängsten leidet? Zunächst ist es wichtig, dieses Phänomen überhaupt zu verstehen. Wichtig für das Verständnis von Ängsten ist ihre körperliche Komponente. Wie alle Affekte drücken sich Ängste als Folge einer präkognitiven Reizwahrnehmung zunächst in körperlichen Veränderungen aus, die ihrer sprachlichen Benennung vorausliegen. Insofern ist es eigentlich falsch zu sagen: „Mir schlottern die Knie vor Angst“, denn entgegen unserer Wahrnehmung ist die Reihenfolge in Wirklichkeit umgekehrt: Erst zittern uns die Knie, und dann benennen wir dieses körperliche Verhalten und sagen, dass wir Angst haben. Genau so drücken sich Prüfungsängste in unterschiedlichen körperlichen Reaktionen aus wie Tachykardie, Herzklopfen, Arrhythmie, Hyperventilation, in vasomotorischen Phänomenen wie Erhöhung des Blutdrucks und Kältegefühl in den Gliedern, erhöhter Temperatur und Schweißbildung, Magenbeschwerden, Heißhunger, Mundtrockenheit, Zittern, Appetitlosigkeit, Durchfällen, Erbrechen usw.<sup>1</sup> Grund hierfür ist die stressbedingte Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol – Hormone, mit deren Hilfe der Körper in Gefahrensituationen optimal mobilisiert wird, um mit Kampf- oder Fluchtreaktionen einer Bedrohung zu entkommen. Die Prüfungssituation wird also vom Körper als lebensbedrohliches Ereignis eingestuft.

Im oben genannten Fallbeispiel wird deutlich, wie intensiv solche Ängste sein können. Obgleich sie dem Außenstehenden als irrational erscheinen, haben sie für den Betroffenen jedoch Ernstcharakter: Auch wenn die Bedrohung nicht real ist, so bleibt die Angst doch real und als solche auch von Außenstehenden ernst zu nehmen. Wie lässt sich dieses Paradoxon nun auflösen? Intensive Affekte, wie eben auch Ängste, werden von Menschen nicht einfach frei erfunden. Die Aufgabe von Affekten ist es nämlich, unsere Wahrnehmungen der Umwelt zu bewerten, um ihnen dann mit angemessenen Reaktionen zu begegnen. Gehen wir davon aus, dass Affekte also meist angemessen sind, stellt sich die Frage, wie es dann zu solchen unangemessenen Ängsten wie den

Dr. Gertrud Wolf



Leiterin der Evangelischen Arbeitsstelle Fernstudium im Comenius-Institut  
Heinrich-Hoffmann-Straße 3  
60528 Frankfurt am Main  
E-Mail: wolf@comenius.de  
www.fernstudium-ekd.de

<sup>1</sup> Vgl. Tabbert-Haugg, Christine (2003): Alptraum Prüfung. Gestörtes Prüfungsverhalten als Ausdruck von Schwellenängsten und Identitätskrisen. Stuttgart.

beschriebenen Prüfungsängsten kommen kann. In einem posthum veröffentlichten Artikel beschreibt Donald W. Winnicott die Angst vor dem Zusammenbruch als eine Angst vor einem Zusammenbruch, der tatsächlich bereits einmal erlebt wurde: „Es gibt meiner Erfahrung nach Augenblicke, in denen ein Patient der Mitteilung bedarf, dass der Zusammenbruch, der sein oder ihr Leben bedroht und dem daher mit Angst begegnet wird, bereits einmal stattgefunden hat. Es ist eine Tatsache, die im Unbewussten herumgetragen wird.“<sup>2</sup> Es macht sehr viel Sinn, Winnicotts Sichtweise auf alle irrational erscheinenden Ängste auszuweiten und in ihnen einen Kern zu vermuten, der einst seine Berechtigung hatte. Mit anderen Worten: Irgendwann in der Biografie des ängstlichen Prüfungskandidaten muss es also einen Moment gegeben haben, in dem diese Angst angemessen war – aus unterschiedlichen Gründen jedoch nicht angemessen verarbeitet werden konnte.

### Stress triggert Stress

Am Beispiel von Leon ließ sich diese Vermutung verifizieren. Wir haben Leon zu Beginn einer Lernberatung ausgiebig zu seinen Ängsten befragt. Ein Teil der Befragung bestand darin, Leon auf einem Flipchart als Figur abzubilden und die unterschiedlichen Affekte und Körperreaktionen von ihm selbst in die Figur eintragen zu lassen. Dieses Verfahren diente sowohl der Anamnese wie auch der Bewusstmachung der Prüfungsängste; dadurch wurde zugleich eine Grundlage für die weitere Konkretisierung der Problematik geschaffen und die Sprach- und Reflexionskompetenz geschult, womit schließlich dann auch die Symptome für die weitere Arbeit dokumentiert werden konnten. Leon war in der Beratung sehr aufgeschlossen und offensichtlich froh, dass seine Ängste hier ernst genommen wurden. Er fasste bald Vertrauen und begann von seiner aktuellen Lebenssituation sowie vergangenen Lebenserfahrungen zu erzählen. Die Anamnese ergab eine Reihe von belastenden Lebensumständen. Nachdem zunächst der tragische Tod seiner älteren Schwester infolge einer Autoimmunerkrankung im Mittelpunkt seines Berichts stand, rückten bald Erzählungen aus der als äußerst bedrückend erlebten Kindheit in den Vordergrund. Leon schilderte seinen Vater als einen sehr herrschsüchtigen Mann, der – vor allem nach Alkoholkonsum – zu Wutausbrüchen neigte. Leon erinnerte sich an heftige Gewaltausbrüche und Bedrohungsszenarien während seiner Kindheit. Anhand

einer von Leon recht konkret erinnerten Szene fertigten wir eine zweite Abbildung. Wir zeichneten nun den kleinen Leon im Alter von etwa neun Jahren auf ein Flipchart und baten ihn wiederum, seine Gefühle und Körperzustände, an die er sich erinnern konnte, in die Figur einzuzichnen. Als wir die beiden Bilder anschließend nebeneinanderlegten, war nicht nur Leon sehr überrascht. Deutlich zeigten sich die Übereinstimmungen zwischen den angemessenen Gefühlen des Kindes in einer real gefährlichen Situation und den nicht angemessenen, aber als real empfundenen Ängsten in der nicht real bedrohlichen Prüfungssituation. Hintergrund dieser Reaktion ist u. a. das Vermögen unseres Gehirns, sowohl zu ler-

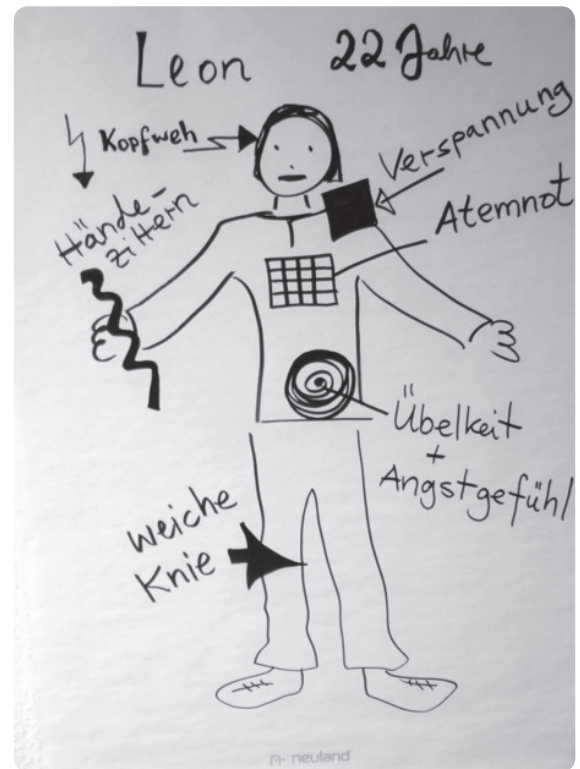


Schaubild: Der 22-jährige Leon

nen als auch Bewertungsmuster zu bilden. Erschwerend kommt noch hinzu, dass die Verknüpfung bei traumatischen Erlebnissen häufig nicht optimal gelingt, sodass alte Reaktionsmuster nicht angemessen gespeichert und abgerufen, sondern auch in unpassenden Situationen erinnert werden, weil Einzelheiten eines aktuellen Geschehens an das alte Geschehen erinnern. Diesen Vorgang nennt man „triggern“, und es ist davon auszugehen, dass Stress immer das Potenzial in sich trägt, alte Stresserfahrungen zu triggern, deren Emotionen dann wieder mit auf-

<sup>2</sup> Winnicott, Donald W. (1974): Die Angst vor dem Zusammenbruch. In: Psyche 45 (1991), S. 1116–1126, 1121.

flammen.<sup>3</sup> Für den Betroffenen ist es jedoch zunächst unmöglich, zwischen alten und neuen Emotionen zu unterscheiden, sodass er die Botschaft der Gefühlserinnerungen für bare Münze nimmt und sich wirklich bedroht fühlt.

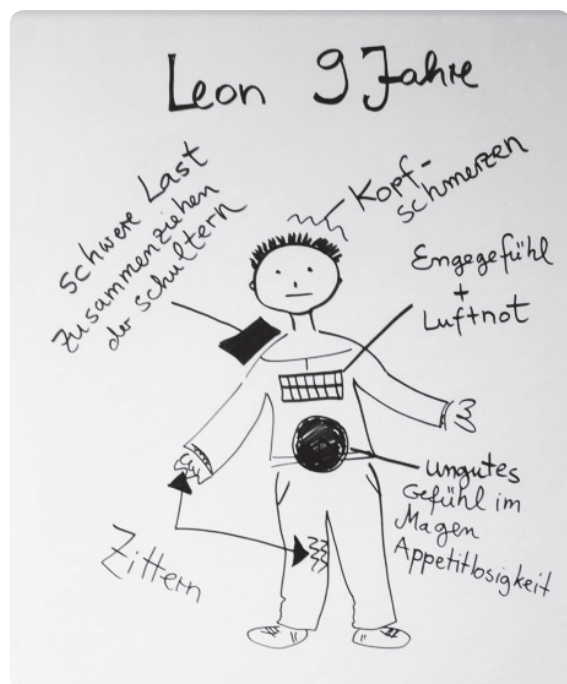


Schaubild: Der 9-jährige Leon

### Pädagogische und therapeutische Begleitung von Prüfungsängsten

Der Hinweis auf die biografische Bedingtheit von Prüfungsängsten macht deutlich, dass sich diese Ängste nicht einfach in Luft auflösen werden. Wichtig ist es deshalb, den Klienten darüber aufzuklären, wie es zu solchen Angstzuständen und Panikattacken kommen kann. Diese psychoedukative Maßnahme hat meistens schon eine deutlich entlastende Funktion. Hat man wie im Fall von Leon das Glück, relativ rasch einen tieferen Grund für die Prüfungsangst zu finden, hilft dies bei der Suche nach einer geeigneten therapeutischen Maßnahme weiter. Die Angst wird wahrscheinlich als Thema auch weiterhin bestehen bleiben, jedoch kann der Umgang mit ihr nun wesentlich verändert werden. Hier helfen traumapädagogische Angebote weiter, bei denen es darum geht, den Angstklienten zu stabilisieren und seine Ressourcen – also das Vermögen, für sich selbst gut zu sorgen – auf- und auszubauen. Besonders wichtig ist es dabei, Hilfen zur Emotionsregulierung zu geben, und spätestens hier setzt dann

auch eine intensive körperliche Arbeit ein. Wie weiter oben ausgeführt wurde, geht der Emotionswahrnehmung „Ich habe Angst“ immer eine körperliche Reaktion voraus. Nicht alle körperlichen Aspekte lassen sich von außen verändern; schlecht regulieren lassen sich z. B. Herzrasen, Zittern, Schweißausbrüche oder Übelkeit; gut verändern lassen sich aber die Körperhaltung und die Atmung. Aus diesem Grund üben wir mit Lernenden, die unter Angstattacken leiden, bestimmte Körperhaltungen und Atemtechniken ein, die dann bei aufkommender Panik eingesetzt werden können und an das Gehirn nicht wie beim Händezittern das Signal „Gefahr“ weiterleiten, sondern durch eine aufrechte und gerade Körperhaltung das Signal vermitteln: „Lage entspannt – alles im Griff“. Ein Beispiel: In der Panik ist die Atmung meistens schnell und flach, sodass es hier hilfreich ist, möglichst tief ein- und auszuatmen, was man z. B. dadurch erreicht, dass man ganz tief ausatmet, bis man das Gefühl hat, die Lungen komplett leergeatmet zu haben, weil der Körper daraufhin dazu tendiert, das Atemdefizit mit einem besonders tiefen Atemzug wieder auszugleichen. Allein schon diese tiefe Atmung sendet andere Signale an das Gehirn. Überdies ist das Gehirn durch den bewussten Einsatz einer Atemtechnik mit etwas anderem beschäftigt, sodass es nunmehr auch nicht mehr uneingeschränkt dem Angstzustand ausgeliefert sein wird. Aus diesem Grund helfen auch sogenannte Kognitionsübungen weiter, bei denen an die Stelle negativer Kognitionen wie „Das geht bestimmt schief“ positive Kognitionen gesetzt werden wie „Das wird schon gut gehen“. Denn auch Gedanken lassen sich durchaus beeinflussen. Für alle diese Techniken bedarf es jedoch der Übung, damit sie im Notfall auch schnell einsetzbar sind. Der Umgang mit Menschen, die von Prüfungsangst geplagt werden, ist keine Angelegenheit für eine kurze Beratung; vielmehr brauchen solche Menschen Verständnis, Zeit und einen fachkundigen Umgang. Ausgerechnet Pädagogen wissen allerdings oft wenig über die Entstehung von und den Umgang mit Prüfungsangst und delegieren die Behandlung daher rasch an Psychologen und Therapeuten. Damit werden jedoch unnötige Hürden aufgebaut und zeitliche Verzögerungen in Kauf genommen, obwohl der Umgang mit Prüfungsangst dringend in den pädagogischen Werkzeugkasten gehört. Geeignete Fortbildungsangebote könnten hier Abhilfe schaffen. Dann gälte auch für das pädagogische Personal: Keine Angst vor der Prüfungsangst!

<sup>3</sup> Vgl. Wolf, Gertrud (2014): Zur Konstruktion des Erwachsenen. 2. Aufl., Wiesbaden.